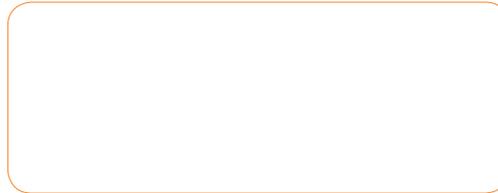


# Tiene Diabetes y Quiere:

- ¿Mejorar sus niveles de azúcar en la sangre y de A1c?
- ¿Mejorar su manejo de su colesterol y presión arterial?
- ¿Ahorrar dinero en suministros para la diabetes?
- ¿Aprender destrezas para manejar su diabetes y poder hacer las cosas que le gustan?

# ¡Solicite una Referencia!

¡Pídale hoy a su doctor por una referencia para asistir a la Educación para el Autocontrol de la Diabetes! O visite [LivingWell.Utah.gov](http://LivingWell.Utah.gov) para encontrar el programa de Educación para el Autocontrol de la Diabetes más cercano a usted.



# DSME

EDUCACIÓN PARA EL AUTOCONTROL DE LA DIABETES

USTED PUEDE  
**PROSPERAR**  
CON DIABETES



## Educadores de Diabetes

Un Educador de Diabetes es un individuo con entrenamiento especial y, a menudo, tiene una conexión personal con la diabetes, por lo cual entienden por lo que usted está pasando. Un Educador de Diabetes puede ayudarlo a manejar con éxito todos los aspectos de su diabetes y a poner en práctica las destrezas que usted aprenderá. La diabetes puede ser una enfermedad abrumadora y difícil de manejar. Un Educador de Diabetes trabajará con usted para diseñar un plan específico de acuerdo a su situación personal y le proporcione las herramientas y el apoyo que necesita.

## Los Mejores Momentos para la Educación sobre la Diabetes Son:

- Cuando le diagnostican con diabetes
- Como parte de sus chequeos anuales
- Cuando surgen nuevas complicaciones o preguntas
- Si hace algún cambio en su equipo de atención médica o tratamiento (es decir, cambiar de médico)

La Educación para el Autocontrol de la Diabetes (DSME) le proporcionará recursos y destrezas para ayudarlo a aprender a controlar su diabetes y a estar lo más saludable posible. DSME se centra en siete comportamientos de autocuidado:

- Alimentación saludable
- Ser activo
- Monitoreo
- Tomar medicamentos, si corresponde
- Resolución de problemas
- Afrontamiento saludable
- Reducción de riesgos

Trabjará individualmente con un Educador de Diabetes, y también recibirá el apoyo de otras personas que también viven con diabetes. DSME está cubierta por la mayoría de seguros médicos y ofrece horarios flexibles para su conveniencia y la de su familia.

## ¡La Educación de Diabetes Funciona!

Los estudios demuestran que las personas que participan en educación sobre la diabetes pueden experimentar niveles más bajos de azúcar en la sangre, niveles más bajos de A1c y una disminución de la presión arterial y los niveles de colesterol. La educación sobre la diabetes también ha demostrado que ayuda a aumentar la autoestima, las destrezas de afrontamiento y la habilidad de controlar la diabetes con éxito.

